|  |
| --- |
| Praktijkopdracht: Vegetarische lunch lunch 90 + 10 min keuring |

In een vegetarische maaltijd wordt geen vlees gebruikt. Vlees hoort in de schijf van vijf thuis in het vak van de eiwitten. Vlees kun je vervangen door:   
  
- tofu (sojaboon)

* peulvruchten in combinatie met granen
* melkproducten
* ei
* noten.

Vandaag ga je vegetarisch lunchgerechten maken. Let bij het maken op de meest efficiënte volgorde zodat je in 90 minuten klaar bent. Bewaar het gerecht (afgedekt)op de juiste manier, zodat de kwaliteit behouden blijft. Daarna ga je organoleptisch keuren.



**Werkwijze:**

1. Linzensoep (warme lunch voor 1persoon)

¨ Breng **200 ml water** aan de kook in een kleine kookpan.

* Schil een **100 g zoete aardappel** en snijd deze brunoise (=blokjes).
* Snijd **½ stengel bleekselderij** in smalle boogjes.
* Snipper op een professionele manier een **½ kleine ui**.

¨ Pel een **½ teentje knoflook** en snijdt het fijn.

* Bak de ui en knoflook in een koekenpan met **1 eetlepel zonnebloem olie** glazig.
* Kook de aardappelblokjes en de selderij samen met **½ tl djinten (komijn)**, **1 tl korianderpoeder**, **½ tl** **gemberpoeder**, **1 laurierblaadje, ½ groentebouillon blokje** en een **mespuntje peper** gaar in het kokende water.
* Haal het laurierblaadje eruit.
* Pureer de soep (+ uien) fijn met een staafmixer.
* Voeg nu **20 g linzen** toe.
* Proef of het gerecht goed op smaak is, en voeg eventueel meer kruiden toe.
* Bewaar de soep op de juist manier tot de keuring.

|  |
| --- |
| Hoe heb je de soep bewaard? |

* Ga verder met recept 2

2. Mexicaanse bonenwrap (warme lunch voor 1 persoon)

¨ Snipper **¼ ui**, snijd **½ teen knoflook** fijn.

¨ Was **¼ paprika** in snijd deze in dunne reepjes.  
¨ Fruit de ui en de paprika kort in een scheutje olie.

¨ Voeg na een paar minuten de knoflook en een **mespuntje cayennepeper** toe.

¨ Voeg **1 eetlepel tomatenpuree** en **100 gram gepelde tomaten** toe, prik de   
tomaten stuk met een vork.

¨ Laat **100 gram kidneybonen** uitlekken en voeg toe. Laat de saus 10 minuten zachtjes koken.

¨ Verwarm de oven voor op 200°C.

¨ Haal de pan van het vuur.

¨ Verdeel de **helft** van het mengsel in een maatbeker en pureer deze kort met een   
staafmixer.

* Proef of de bonenpasta goed op smaak is, en voeg eventueel **zout** en **peper** toe.

¨ Besmeer de **wrap** met bonenpasta en schep de andere helft van de vulling uit de   
pan erop.

¨ Strooi er 1 **eetlepel geraspte kaas** over.

¨ Beleg de rest van de wrap met een **blaadje sla** en besprenkel die met een **½   
theelepel balsamicoazijn.**

¨ Rol de wrap op en leg hem op een bakplaat met bakmatje.

¨ Verwarm de wrap 2 minuten in de voorverwarmde oven.

* Zet de oven terug naar 75°C en houd de wrap warm tot de keuring.

|  |
| --- |
| Hoe heb je de wrap bewaard? |

* Doe nu eerst de afwas maar bewaar je sopje.

**Keuring:**

Keur de 2 vegetarische lunchgerechten. Vul de tabel in.

a. Welke eiwitcomponent is hier gebruikt?  
b. Keur de lunch recepten objectief.

|  |  |
| --- | --- |
| Recept | Eiwit component |
| Mexicaanse bonenwrap |  |
| Linzen soep |  |

**Objectief keuren.**

Je gaat jouw bereide producten keuren.

* Vul zelf nog 1 beoordeling aspect in.
* Keur het product objectief en vul dat in de eerste kolom in.
* Beoordeel ook met héle cijfers van 1 tot 10, waarbij 10 heel goed is en 1 heel slecht. Vul de tweede kolom in.
* Bereken het gemiddelde (rond af op hele cijfers)

Mexicaanse bonenwrap:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Beoordelingsaspecten | Objectieve beoordeling | cijfer |
| 1.Kleur |  |  |
| 2.Smaak |  |  |
| 3. |  |  |
| Gemiddelde cijfer | X |  |

Linzensoep:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Beoordelingsaspecten | Objectieve beoordeling | cijfer |
| 1.Kleur |  |  |
| 2.Smaak |  |  |
| 3. |  |  |
| Gemiddelde cijfer | X |  |

Trek een conclusie. Leg met behulp van minstens één beoordelingsaspect van de keuring uit welk recept je zou verbeteren.

……………………………………………………………………………………………..…

……………………………………………………………………………………………..…

……………………………………………………………………………………………..…

* Maak de afwas af en ruim op.

**Zelfreflectie** ja nee

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Is het recept gemaakt en opgeruimd binnen 100 minuten? |  |  |
| Kon je de recepten zonder vragen maken? |  |  |
| Heb je de juiste kooktechnieken toegepast? (zie onderstreepte woorden in het recept) |  |  |
| Heb je tijdens het klaarmaken de gootsteen vrijgehouden en de vuile materialen gestapeld op het aanrecht? |  |  |
| Heb je de materialen gespoeld en gestapeld, voor je ging afwassen? |  |  |
| Heb je wanneer je je handen afdroogt altijd alleen de handdoek gebruikt? |  |  |
| Heb je het afval op de juiste manier gescheiden? |  |  |
| Zijn de gerechten( tot het keuren) op de juiste manier bewaard? |  |  |
| Totaal |  |  |

 **Vragen en opdrachten**

1. Maak de schijf van vijf af voor 1 lunch gerecht.   
     
   Welk gerecht kies je?.................................................................................

a. Teken de vakken in de juiste grootte.

1. Noteer **in** elk vak de juiste voedingsstoffen.   
    (Vitaminen en mineralen, koolhydraten, eiwitten, vetten, vocht)
2. Noteer **naast** het vak welke grondstof uit jouw recept daarbij hoort.  
   (kruiden en andere smaakmakers hoef je niet te noteren)

d. Voldoet jouw maaltijd aan de schrijf van vijf? Waarom?  
  
……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………